



【とうもろこしとエビのかき揚げ】

材料(大人2人分)

えび……………4尾(50g)
とうもろこし………1本(180g)
青のり……………小さじ1
(塩……………少々)
揚げ油……………適量

【A】

てんぷら粉……………30g
水……………45cc

調理時間
20分



【作り方】

①とうもろこしは皮をむいてヒゲをとり、包丁で実をそぐように切る。えびは殻をむき、背わたをとって、3等分に切る。
②ボウルに①を入れ、てんぷら粉と水をかき混ぜた【A】と、青のりを混ぜる。



③フライパンに油を3cm程度しき、中火にかける。全体があたたまったら、おたま1杯分程度、②をすくって入れる。



④きつね色になったらひっくり返して、両面揚げる。

⑤お皿に盛り付け、塩少々をかける。

[1人前:エネルギー284kcal、たんぱく質 8.1g、
脂質 21.1g、炭水化物 17.8g、食塩相当量 0.9g]

食育コラム ～旬の食べ物～



「旬」とは、自然の中で育てた野菜や果物、魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によって時期は違いますが、一番おいしくて栄養もたっぷりです。缶詰のとうもろこしは年中ありますが、生のとうもろこしを食べられるのは夏だけです。皮をむくのが楽しいので、親子クッキングもいいですね。